



DAN VORBEREITUNGS LEHRGANG
MIT DAN-PRÜFUNG SOK BIS 5. DAN

MIT
FRITZ OBLINGER 9. DAN
UND
THOMAS BRAUNER 5. DAN

AM SAMSTAG, 06.05.2023 IN TITTMONING

Bitte die am Lehrgangstag vorgeschriebenen Hygieneschutzrichtlinien beachten.
Um freiwillige Selbsttestung wird gebeten.

AUSRICHTER:	Karate-Do Hakutsuru Tittmoning e.V.	
LEHRGANGSORT:	Schulturnhalle, Adolf-Kolping-Pl., 84529 Tittmoning	
INFO:	www.toratsuru.de Thomas Brauner, 08683-7219, mail@toratsuru.de	
TRAININGSZEITEN:	Gürtelgraduierung	Trainingszeiten und Thema
	Weiß bis Gelb Thomas	10:00 Uhr bis 11:15 Uhr Grundtechniken
	Grün bis DAN Fritz	10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Sochin
	Mittag	11:30 Uhr bis 12:15 Uhr
	Gelb bis Blau Thomas	12:15 Uhr bis 13:30 Uhr Heian Yondan
	Braun bis DAN Fritz	12:15 Uhr bis 13:30 Uhr Sochin Bunkai
	DAN Vorbereitung	13:45 Uhr bis 15:00 Uhr
KYU-PRÜFUNG	bis 1. Kyu SOK oder Shotokan In der Mittagspause. Einverständnis des Trainers erforderlich.	
DAN-PRÜFUNG:	ca. ab 15:30 Uhr bis 5. DAN SOK Prüfer: Fritz Oblinger, Thomas Brauner	
LEHRGANGSGEBÜHR:	Weiss - Gelbgurt alle Altersstufen 10 € ab Orangegurt bis 14 Jahre 15 € ab Orangegurt ab 15 Jahre 20 €	

Für Übungsleiter werden 5 UE als Weiterbildung anerkannt

Thema des Lehrganges: Bunkai und Ablauf der Kata Sochin und Heian Yondan.
Thema der DAN-Vorbereitung sind die Kihon-Techniken laut Prüfungsprogramm